

บทที่ 5

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรี จังหวัดสมุทรปราการ อายุ 35-60 ปี โดยนำทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเองและการสร้างแรงจูงใจมาใช้เป็นแนวคิดในการดำเนินการวิจัยซึ่งกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ คือ สตรี อายุ 35-60 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 60 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน ประกอบด้วย สตรีที่อาศัยอยู่ในตำบลทรงคนอง ส่วนกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ประกอบด้วยสตรีที่อาศัยอยู่ในตำบลบางยอ โดยดำเนินการวิจัยระหว่างเดือนกรกฎาคม ถึง เดือนกันยายน 2553

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้ผ่านการตรวจสอบความตรงของเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญและตรวจสอบความเที่ยงของเครื่องมือ การเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยทำการเก็บรวบรวมข้อมูลระยะก่อนการทดลองทั้ง 2 กลุ่มจากนั้นได้จัดกิจกรรมตามโปรแกรมให้กับกลุ่มทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ แล้วทำการเก็บข้อมูลทั้ง 2 กลุ่มในระยะหลังการทดลอง ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป ใช้สถิติการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนการวิเคราะห์การรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การสร้างแรงจูงใจในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองด้วยสถิติ Independent t-test และ Paired t-test ซึ่งสรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะการวิจัยได้ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. ลักษณะข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมเป็นสตรี อายุ 35 -60 ปี ที่อาศัยอยู่ในอำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ จำนวน 60 คน ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองมีอายุเฉลี่ย 46.73 ปี ทั้งสองกลุ่มมีลักษณะทั่วไปทางด้านประชากรคล้ายคลึงกัน ส่วนใหญ่สุขภาพแข็งแรงไม่มีโรคประจำตัว

3.3 ผลการสร้างแรงจูงใจในการตรวจด้านมด้วยตนเองต่อพฤติกรรมการตรวจด้านมด้วยตนเองหลังการทดลอง ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการสร้างแรงจูงใจในการตรวจด้านมด้วยตนเองต่อพฤติกรรมการตรวจด้านมด้วยตนเอง ไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการสร้างแรงจูงใจในการตรวจด้านมด้วยตนเองต่อพฤติกรรมการตรวจด้านมด้วยตนเองสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

อภิปรายผล

จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลนำมาอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ ได้ดังนี้

1. ผลของโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจ

1.1 การรับรู้ความสามารถในการตรวจด้านมด้วยตนเอง ภายหลังการทดลองพบว่ากลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจ มีการเปลี่ยนแปลงการรับรู้ความสามารถในการตรวจด้านมด้วยตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งชี้ให้เห็นว่าโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจ ที่จัดขึ้นให้กับสตรีกลุ่มทดลองสามารถพัฒนาการรับรู้ความสามารถในการตรวจด้านมด้วยตนเองได้เพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะสตรีกลุ่มทดลองส่วนใหญ่มีการรับรู้ความสามารถตนเองในการตรวจด้านมด้วยตนเองปานกลางอยู่ก่อนแล้วร้อยละ 33.3 แต่เมื่อได้รับโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจ ทำให้มีการพัฒนา การรับรู้ความสามารถตนเองในการตรวจด้านมด้วยตนเองเพิ่มขึ้นอยู่ในระดับสูงร้อยละ 66.7 จากผลที่เกิดขึ้นดังกล่าวเนื่องมาจากโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจที่ผู้วิจัยจัดขึ้นได้จัดตามกระบวนการอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากกิจกรรมการพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง การสร้างความเชื่อมั่นให้กับสตรีกลุ่มทดลอง การเปิดโอกาสให้กลุ่มทดลองได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ เพื่อให้ได้แนวทางในการปฏิบัติและข้อเสนอแนะในการแก้ไข ปัญหาโดยการอภิปรายกลุ่ม ซึ่งระยะเดือน เรือนคำ (2549) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วมต่อความรู้ ทักษะคิดและทักษะการตรวจด้านมด้วยตนเองของสตรีอาสาสมัครสาธารณสุข เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ สตรีอาสาสมัครสาธารณสุข จำนวน 40 ราย แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 20 ราย และกลุ่มควบคุม 20 ราย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ โปรแกรมการเรียนรู้แบบมีส่วนร่วม ซึ่งประกอบด้วยการเรียนรู้แบบมีประสบการณ์และกระบวนการกลุ่ม และแบบสอบถาม ผลการวิจัยพบว่าหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงด้านความรู้ และทัศนคติต่อการตรวจด้านมด้วยตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีทักษะดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติ โดยตรวจได้ถูกต้องเกือบทั้งหมด (90%) ซึ่งสอดคล้องกับสมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2541) ที่กล่าวว่าตัวแบบที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกตนั้นจะทำให้ผู้สังเกตมั่นใจว่าพฤติกรรมนั้นเหมาะสมและสามารถทำได้ เพราะบุคคลนั้นมีลักษณะที่คล้ายคลึงกับตน และควรเลือกตัวแบบที่มีความสามารถสูงกว่าผู้สังเกตไม่มากนัก นอกจากนี้ยังมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและประสบการณ์ซึ่งกันและกันของสมาชิกกับตัวแบบ ซึ่งวิธีการดังกล่าวจะทำให้เพิ่มการรับรู้ความสามารถตนเองในการตรวจด้านด้วยตนเองแก่กลุ่มเป้าหมายได้ เป็นไปตามแนวคิดของแบนดูรา (อ้างถึงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541) ที่เสนอว่า การพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง ประกอบด้วย การรับรู้ข้อมูลจาก 4 ทาง คือ 1) การรับรู้ผลสำเร็จจากการกระทำ 2) การได้เห็นประสบการณ์ผู้อื่น 3) การชักจูงด้วยคำพูด 4) การกระตุ้นเร้าทางอารมณ์ ซึ่งกระบวนการทั้ง 4 ทางทำให้เพิ่มความสามารถตนเอง และเชื่อว่าสามารถทำได้และการรับรู้ความสามารถตนเองมีบทบาทสำคัญต่อการริเริ่มกระทำพฤติกรรมใหม่ หรือคงพฤติกรรมเดิม บุคคลที่รับรู้ความสามารถตนเองสูงจะริเริ่ม ดูแลและสุขภาพตนเอง และแสวงหาความรู้เกี่ยวกับการป้องกัน ควบคุม และหยุดยั้งพฤติกรรมที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ดังนั้นการรับรู้ความสามารถตนเองมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งผลการวิจัยนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของซูเกียรติ เพชรสัมฤทธิ์ (2548) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมตรวจด้านด้วยตนเองของสตรีที่มารับบริการที่คลินิกวัยทอง แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา โดยนำทฤษฎีความสามารถตนเองและกลวิธีทางสุขศึกษา เป็นแนวคิดของการศึกษาวิจัยซึ่งพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถในการตรวจด้านด้วยตนเองดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับผลวิจัยการของ Ogletree RJ, Hamming B, Drolet JC and Birch DA (2004) ได้ทำการศึกษา ความรู้และความใส่ใจของวัยรุ่น นักเรียนเกรด 9 หลังจากได้รับโปรแกรมการตรวจด้านด้วยตนเอง และวัดความรู้หลังการทดลอง 5-6 สัปดาห์ พบว่ากลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความรู้มากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จากการวิเคราะห์ค่าความแปรปรวนพบว่า กลุ่มทดลองส่วนมากมีการปฏิบัติตัวในการตรวจด้านดีมาก เช่นเดียวกับความใส่ใจในการตรวจด้านด้วยตนเองและสอดคล้องกับผลวิจัยการของเจตจันทร์ ล้วนเนตรเงิน (2551) ศึกษาผลของการฝึกอบรมพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเอง และเสริมสร้างทัศนคติต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเอดส์ ที่มีต่อการรับรู้ความสามารถตนเอง ทัศนคติและความตั้งใจหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเอดส์ในเด็กนักเรียนหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภายหลังการทดลองพบว่านักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกอบรมพัฒนาการรับรู้ความสามารถตนเองต่อการป้องกันพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเอดส์มีความตั้งใจหลีกเลี่ยงพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคเอดส์สูงกว่ากลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอบรมอย่างมีนัยสำคัญ

1.2 ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการตรวจด้านมด้วยตนเอง จากผลการวิจัย พบว่า กลุ่มทดลองมีการเปลี่ยนแปลงความความหวังในผลลัพธ์ของการตรวจด้านมด้วยตนเองสูงกว่า ก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า โปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจที่จัดขึ้นในกลุ่มทดลอง ทำให้กลุ่มทดลองเกิดความรู้และประสบการณ์จากการตรวจด้านมด้วยตนเองว่า ตรวจด้านมด้วยตนเองแล้ว จะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านต่างๆ ต่อภาวะสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม ก่อให้เกิดการพัฒนาความคาดหวังในผลลัพธ์ของการตรวจด้านมด้วยตนเองได้สูงขึ้น โดยกลุ่มทดลองทราบประสบการณ์จากตัวแบบที่แสดงถึงผลที่ได้รับจากการตรวจด้านมด้วยตนเองรวมทั้ง กลุ่มยังได้พูดคุยแลกเปลี่ยนประสบการณ์กับสมาชิกในกลุ่มและตัวแบบ ทำให้มีการพัฒนาความคาดหวังในผลลัพธ์ของการตรวจด้านมด้วยตนเองเพิ่มขึ้น เป็นไปตามแนวคิดของแบนดูรา (อ้างอิงใน สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต, 2541) เสนอไว้ว่า การได้สังเกตตัวแบบแสดงพฤติกรรมที่มีความซับซ้อนและได้รับผลรวมที่พึงพอใจ ก็จะทำให้ผู้ที่สังเกตฝึกความรู้ว่าเขาก็สามารถที่จะประสบความสำเร็จได้ ถ้าเขาพยายามจริงและไม่ย่อท้อ และจากการที่ตัวแบบมีลักษณะคล้ายคลึงกับผู้สังเกต ทำให้ผู้สังเกตมั่นใจมากขึ้นว่าพฤติกรรมที่เหมาะสมและสามารถทำได้นั้น จะทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองทั้งสภาพปัจจุบันและอนาคต ซึ่งตามแนวความคิดของแบนดูรา (Bandura, 1997) ที่แสดงให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ที่เกิดขึ้นที่ว่า การรับรู้ความสามารถตนเองสูงจะทำให้แนวโน้มที่จะทำแน่นอนส่งผลให้มีความคาดหวังในผลลัพธ์สูงเช่นกันและความสัมพันธ์ทั้งสองนี้จะมีผลกระทบต่อการตัดสินใจจะกระทำพฤติกรรมของบุคคลนั้น ซึ่งประเมินจากการมีพฤติกรรมตรวจด้านมด้วยตนเองที่เพิ่มขึ้นและกลุ่มมีการอภิปรายผลที่ได้รับหลังจากการเข้าร่วมกิจกรรม วิธีดังกล่าวจะช่วยให้สตรีกลุ่มทดลองเกิดความคาดหวังในผลลัพธ์ของการตรวจด้านมด้วยตนเอง ซึ่งการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของสุภาภรณ์ ดันดินันตตระกูล (2549) ได้ศึกษาพฤติกรรมป้องกันโรคมะเร็งเต้านมของพยาบาลโรงพยาบาลศูนย์ราชบุรี จังหวัดราชบุรี ซึ่งพบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการป้องกันโรคมะเร็งเต้านมและแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการป้องกันโรคมะเร็งเต้านมของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการวิจัยของชูเกียรติ เพชรสัมฤทธิ์ (2548) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขภาพเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมตรวจด้านมด้วยตนเองของสตรีที่มารับบริการที่คลินิกวัยทอง แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราชนครราชสีมา ซึ่งพบว่า ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการตรวจด้านมด้วยตนเอง ดีขึ้นก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับการวิจัยของบุญร่วม แก้วบุญเรือง (2548) ที่ศึกษาการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับ

กระบวนการเรียนรู้อย่างมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยการสาธิตสุโขทัย ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีความคาดหวังในผลลัพธ์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

1.3 การสร้างแรงจูงใจในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีการสร้างแรงจูงใจในการตรวจเต้านมด้วยตนเองสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากผลของการจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการจัดการความรู้สร้างแรงจูงใจ โดยให้สตรีได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนเรียนรู้ประสบการณ์การตรวจเต้านมด้วยตนเองระหว่างกันและการฝึกปฏิบัติการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ทำให้ระดับการสร้างแรงจูงใจของสตรีกลุ่มทดลองหลังการทดลองอยู่ในระดับสูงและจากการสนทนากลุ่มของสตรีในเรื่องการสร้างแรงจูงใจในการตรวจเต้านมด้วยตนเองจากประสบการณ์สตรีได้เรียนรู้และได้รับความรู้ที่เป็นประโยชน์จากการตรวจเต้านมด้วยตนเองของตนเองและจากประสบการณ์การตรวจเต้านมด้วยตนเองของบุคคลอื่น สามารถนำมาปรับใช้กับตนเองได้ ในด้านการแสวงหาความรู้สตรีได้มีโอกาสแลกเปลี่ยนความรู้ระหว่างกันภายในกลุ่มและศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมที่เป็นประโยชน์ ด้านการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ สตรีได้นำความรู้จากการแลกเปลี่ยนประสบการณ์และการแสวงหาความรู้ในเรื่องการตรวจเต้านมด้วยตนเองไปบอกต่อและแนะนำกับเพื่อนๆ และมีการนำไปวางแผนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองของตนในแต่ละเดือน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของรุจาธร อินทรตุล (2548) ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมแรงจูงใจในการออกกำลังกายต่อความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายของผู้ที่ได้รับการผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งพบว่าหลังการเข้าร่วมโปรแกรมผู้ป่วยที่ได้รับการผ่าตัดทำทางเบี่ยงหลอดเลือดหัวใจเริ่มและดำรงไว้ซึ่งการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้ความสามารถในการทำหน้าที่ของร่างกายเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับการศึกษาของดอกรัก พิทักษ์ (2549) ศึกษาผลของการเสริมสร้างแรงจูงใจบำบัดรายกลุ่มต่อพฤติกรรมการดื่มสุราของผู้ติดสุราในคลินิกสารเสพติด โรงพยาบาลสันป่าตอง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่าคะแนนพฤติกรรมการดื่มสุราก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการเสริมสร้างแรงจูงใจบำบัดรายกลุ่มต่อพฤติกรรมการดื่มสุราของผู้ติดสุรา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในระยะติดตามผลทันทีหลังจากจบโปรแกรมบำบัดในระยะ 2 สัปดาห์และระยะ 1 เดือน

1.4 พฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง จากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองเพิ่มสูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองและสูงขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เนื่องจากผลของการจัดโปรแกรมการรับรู้ความสามารถ

ตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจ ที่ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจ มาจัดกิจกรรม โดยการเสนอตัวแบบที่ดีด้านสุขภาพร่วมกับการสร้างแรงจูงใจโดยการอภิปรายกลุ่ม ทำให้สตรีกลุ่มทดลองเห็นแนวทางปฏิบัติจากตัวแบบและนำมาเปรียบเทียบกับกรปฏิบัติของตนเอง ทำให้เกิดการรับรู้ความสามารถตนเองและความคาดหวังในผลลัพธ์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเองว่าตนเองก็สามารถปฏิบัติได้เช่นเดียวกัน ทำให้เกิดความตั้งใจ ความอดทน ความมานะ และ สตรีกลุ่มทดลองสามารถเลือกวิธีการปฏิบัติตนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ จากกระบวนการ จัดการความรู้โดยนำความรู้ด้านการตรวจเต้านมด้วยตนเองจากตัวแบบ และจากการอภิปรายกลุ่ม มาออกแบบวิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งนำไปสู่การปฏิบัติจริง ดังนั้น การทำให้สตรีกลุ่มทดลองเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองจะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเอง นอกจากนี้ผู้วิจัยยังใช้การสังเกตการณ์เข้าร่วมกิจกรรมและการตรวจ เต้านมด้วยตนเองของสตรีกลุ่มทดลองในช่วงของการดำเนินการวิจัย พบว่า สตรีมีความสนใจใน การร่วมกิจกรรมและสามารถปฏิบัติตนในการตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ โดยสตรีจะใช้วิธีการตรวจ เต้านมด้วยตนเองตามความถนัดและความชอบของแต่ละบุคคล เช่น การตรวจในท่านอนราบ ขณะ อาบน้ำหรือส่องกระจก นอกจากนี้การกระตุ้นเตือนจากผู้วิจัยและจากเพื่อนก็มีส่วนช่วยให้กลุ่มมี พฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองที่ต่อเนื่องมากขึ้น เห็นความสำคัญของการตรวจเต้านมด้วย ตนเองที่มีผลต่อสุขภาพมากขึ้น และจากการบันทึกพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองของนิสิต กลุ่มทดลอง ส่วนใหญ่จะคงไว้ซึ่งพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง แสดงให้เห็นว่าการ ประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจช่วยให้สตรีเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม ส่งเสริมสุขภาพ ด้านการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ได้ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของชูเกียรติ เพชร สัมฤทธิ์ (2548) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมตรวจเต้านม ด้วยตนเองของสตรีที่มารับบริการที่คลินิกวัยทอง แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาราช นครราชสีมา ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจมะเร็ง เต้านมด้วยตนเอง การรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การได้รับการกระตุ้นเตือนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเองดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับ ผลการวิจัยของสุภาภรณ์ ดันดินันตตระกูล (2549) ได้ศึกษาพฤติกรรมป้องกันโรคมะเร็งเต้านมของ โรงพยาบาลโรงพยาบาลศูนย์ราชบุรี จังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการ ป้องกันโรคมะเร็งเต้านมในระดับพอใช้ การรับรู้ความรุนแรงของโรคและการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อ การเกิดโรคมะเร็งเต้านม ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมป้องกัน โรคมะเร็งเต้านมของกลุ่ม ตัวอย่าง ความคาดหวังในความสามารถของตนเองความคาดหวังในผลลัพธ์ของการป้องกัน

โรคมะเร็งเต้านมและแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการป้องกันโรค มะเร็งเต้านมของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ Champion (1987) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของความถี่ในการตรวจด้วยตนเองกับการรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการตรวจ แรงจูงใจทางสุขภาพ การควบคุมและความรู้ในการตรวจเต้านมด้วยตนเองในสตรี 588 คน พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการตรวจ ความรู้ในการตรวจ การรับรู้โอกาสเสี่ยงมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

2. ผลของการรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และการสร้างแรงจูงใจในการตรวจเต้านมด้วยตนเองต่อพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรี

จากผลการวิจัย พบว่า ก่อนการทดลองกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีการรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และการสร้างแรงจูงใจในการตรวจเต้านมด้วยตนเองต่อพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเองไม่แตกต่างกัน หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีการรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และการสร้างแรงจูงใจในการตรวจเต้านมด้วยตนเองต่อพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเองสูงกว่าก่อนทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสามารถอธิบายได้ว่า เมื่อจัดกิจกรรมตามโปรแกรมการรับรู้ความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจ โดยประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองและการสร้างแรงจูงใจมาใช้ในการจัดกิจกรรม ทำให้กลุ่มทดลองเกิดการรับรู้ความสามารถตนเองว่าสามารถตรวจเต้านมด้วยตนเองได้ ซึ่งแบนดูรา (Bandura, 1997) กล่าวว่า บุคคลที่มีการรับรู้ความสามารถตนเองสูงจะมีความกระตือรือร้นและพยายามกระทำพฤติกรรมให้สำเร็จตามเป้าหมาย และมีความมุ่งมั่น ยืนหยัด ไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคใดๆ ส่วนสร้างแรงจูงใจ ก็ช่วยพัฒนาพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรี เนื่องจากการสร้างแรงจูงใจความพึงพอใจของบุคคลในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ไปสู่เป้าหมายที่ตั้งไว้ จากผลการวิจัยครั้งนี้สอดคล้องกับผลการวิจัยของชูเกียรติ เพชรสัมฤทธิ์ (2548) ได้ศึกษาประสิทธิผลของโปรแกรมสุขศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเองของสตรีที่มารับบริการที่คลินิกวิทยทอง แผนกผู้ป่วยนอก โรงพยาบาลมหาวิทยาลัยนครราชสีมา ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีความรู้เกี่ยวกับมะเร็งเต้านมและการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง การรับรู้ความสามารถในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง การได้รับการกระตุ้นเตือนจากเจ้าหน้าที่สาธารณสุขและพฤติกรรม การตรวจเต้านมด้วยตนเองดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุภาภรณ์ ดันตินันตตระกูล (2549) ได้ศึกษาพฤติกรรมป้องกันโรคมะเร็งเต้านมของพยาบาลโรงพยาบาลศูนย์ราชบุรี จังหวัดราชบุรี ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการป้องกันโรคมะเร็งเต้านมในระดับพอใช้ การรับรู้ความรุนแรงของโรค และการรับรู้โอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคมะเร็งเต้านม ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการป้องกันโรคมะเร็งเต้านมของกลุ่มตัวอย่าง ความคาดหวังในความสามารถของตนเอง ความคาดหวังในผลลัพธ์ของการป้องกันโรคมะเร็งเต้านมและแรงสนับสนุนทางสังคม มีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการป้องกันโรคมะเร็งเต้านมของกลุ่มตัวอย่าง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของChampion (1987) ได้ศึกษาถึงความสัมพันธ์ของความถี่ในการตรวจด้วยตนเองกับการรับรู้ถึงโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรค การรับรู้ความรุนแรงของโรค การรับรู้ประโยชน์และอุปสรรคของการตรวจ แรงจูงใจทางสุขภาพ การควบคุมและความรู้ในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ในสตรี 588 คน พบว่า การรับรู้อุปสรรคของการตรวจ ความรู้ในการตรวจ การรับรู้โอกาสเสี่ยงมีความสัมพันธ์กับความถี่ในการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

จากผลการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ 2 ประการคือ ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย และข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป ดังรายละเอียดดังนี้

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย จากผลการวิจัยที่ได้นำเสนอไปแล้วนั้น ผู้วิจัยขอเสนอแนะแนวทางการส่งเสริมให้เกิดพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเองอย่างต่อเนื่อง ดังนี้

1.1 การสร้างความสัมพันธ์ ควรมีการสอดแทรกกิจกรรมเพื่อละลายพฤติกรรมก่อนการทดลองทุกครั้ง เนื่องจากกลุ่มที่สุ่มมานั้นส่วนใหญ่ไม่เคยรู้จักกันมาก่อนการละลายพฤติกรรมจะช่วยให้กลุ่มกล้าแสดงออกและให้ความร่วมมือมากขึ้น

1.2 การบรรยายในหัวข้อเรื่อง โรคมะเร็งเต้านม วิธีการตรวจเต้านมด้วยตนเอง ประโยชน์ของการตรวจเต้านมด้วยตนเอง และอันตรายจากโรคมะเร็งเต้านม รวมทั้งการสังเกตอาการผิดปกติของเต้านม ไม่ควรเน้นเนื้อหาเชิงวิชาการมากเกินไป ควรใช้รูปภาพเป็นสื่อในการบรรยาย และหาเกมหรือกิจกรรมสอดแทรกบ้าง เพื่อไม่ให้กลุ่มเกิดความเบื่อหน่าย และง่วงนอน

1.3 การแลกเปลี่ยนเรียนรู้ ควรเปิดโอกาสให้สตรีได้มีโอกาสเท่าเทียมกันในการแสดงความคิดเห็น เนื่องจากธรรมชาติของกลุ่มโดยทั่วไปจะประกอบไปด้วยคน 2 ประเภท คือ ชอบแสดงความคิดเห็น และไม่แสดงความคิดเห็นเลย

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับการสร้างแรงจูงใจในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพด้านอื่นๆ เช่น การเลิกสูบบุหรี่ เลิกดื่มสุรา การจัดการความเครียดในประชาชนต่อไป

2.2 ควรเพิ่มการสร้างแรงจูงใจภายนอกไปด้วย เช่น การให้รางวัล คำชมเชย เป็นต้น เพื่อโน้มน้าวให้สตรีมีพฤติกรรมที่มุ่งสู่เป้าหมายหรือมองเห็นเป้าหมายของพฤติกรรมการตรวจเต้านมด้วยตนเอง

2.3 ควรเพิ่มแรงสนับสนุนทางสังคม ได้แก่ คู่สมรส บุตร ซึ่งสตรีจะต้องเกี่ยวข้องกับสัมพันธ์กันอยู่เกือบจะตลอดเวลา เพื่อร่วมกันหาแนวทางส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพในการตรวจมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง